

Centrum pomoci Ligy proti rakovine

Kukučínova 2, 036 01 MARTIN
www.lpr.sk/centra-pomoci/martin/



Informácie pre záujemcov o skupinové aktivity v Centre pomoci:

Na každú skupinovú aktivitu je potrebné sa vopred prihlásiť (telefonicky alebo mailom), prípadne sa osobne zapísať na zoznam, ktorý je k dispozícii v Centre pomoci.

SEPTEMBER 2026

VÝLET v rámci cyklu "Spoznávame SLOVENSKO"

Hronsek, Zvolen, Vígl'aš

29.09.2026

Odchod o 7:00 hod. z parkoviska pri kine Strojár

08:30 - 10:00 - prechádzka v Hronseku - drevená zvonica a vodný hrad

10:00 - 11:00 - Prehliadka dreveného artikulárneho kostola

11:30 - 14:20 - obed vo Zvolene, prechádzka námestím

15:00 - Prehliadka zámku Vígl'aš

16:30 - odchod domov

Prihláste sa prosím osobne v Centre pomoci.

Pri prihlásení sa platí poplatok 5.-€

Stravu a pitný režim si zabezpečuje každý sám.

Pohybové aktivity

PLAVÁREŇ SUNNY MARTIN Hurbanova	Každý štvrtok o 17:00 hod. ZAČÍNAME 03.09.2026	Príďte si zaplávať. Vstup povolený len na preukaz návštevníka CP LPR (prevezmete si ho na sekretariáte CP LPR Martin)
Joga	Každú stredu o 16:00 Každý štvrtok začínáme od 17.09.2026 o 10:00 hod.	Dychové, relaxačné a kondičné cvičenie vhodné pre všetkých.

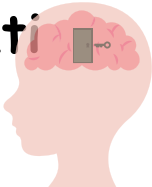
Kreatívne aktivity

Tvoríme s Jarkou K. 	07.09., 14.09., 21.09., 28.09.2026 od 10:00 do 16:00	 1. Mozaika: kameň a sklo. 2. Tepaný šperk.
Macramé s Jarkou Ď. 	22.09. a 28.09.2026 o 14:00	Originálne záložky do knižky.
Tvorenie so Zuzkou 	24.09.2026 o 14:00	Praktický a štýlový doplnok do Vašej domácnosti - podložky pod taniere.
Paličkovanie s Otilkou a Martuškou 	10.09.2026 o 14:00	Pripravujeme si ozdoby na vianočný stromček. (anjel, zvonček, vločka ...)

Vzdelávacie aktivity

Anglický jazyk 	začiatočníci 2.stupeň mierne pokročilí komunikačné schopnosti pokročilí	každý utorok o 10:00 každá streda o 10:00 každá streda o 12:00 každá streda o 14:30
---	--	--

Iné

Popoludnie s hudbou 	08.09.2026 o 16:00 hod. hudobné oddelenie TK Martin, Divadelná 5, 2.poschodie	Rozprávanie o živote a hudbe významného skladateľa, ktoré bude popretkávané hudobnými ukážkami.
Tréning pamäti Vedie: Mgr. Miriam Bobrovská 	21.09.2026 o 10:00	Pre všetkých, ktorí si chcú zachovať duševnú kondíciu a aktivovať mozog na optimálnu výkonnosť, ale aj stráviť príjemné chvíle v spoločnosti ľudí.

Rehabilitácia

Lymfodrenáž - prístrojová / ručná 	Veľmi príjemná a nezaťažujúca lymfodrenáž, pôsobí na tok lymfy v tele a tým sa znižujú opuchy. Slúži aj ako prevencia pri vzniku opuchov. Potrebne je doniesť doporučenie od onkológa (výmenný lístok).
Kinesiotaping 	Je jednou z terapeutických metód, ktorá sa používa ako podporná liečba pri akútnych alebo chronických problémoch pohybového aparátu.
Individuálne cvičenie 	Cvičenie prispôbené na Vašu osobu. Náš fyzioterapeut sa Vám bude venovať individuálne, prispôsobí Vám nezaťažujúce a prospešné cviky a metódy fyzioterapie.

Prihlásiť sa môžete osobne v Centre pomoci (v **pondelok a utorok**), alebo telefonicky **043/3240489** (v **pondelok a utorok**), alebo emailom fyziomt@lpr.sk.

Na lymfomasáž, alebo lymfodrenáž je potrebné doložiť výmenný lístok od onkológa.

Pre pacientky v liečbe ponúkame **parochne, epitézy** - tieto pomôcky sú bezplatné. Informujte sa priamo u nás v Centre pomoci o akútnej ponuke.

V rámci programu Vystríhaj sa Slovensko môžete si prísť vybrať z katalógu parochní nielen z umelých, ale aj zo živých vlasov.



ODBORNÉ PORADENSTVO:

Onkoporadňa funguje ako bezplatná poradňa v rámci celej SR:

- telefonická poradňa - **0800 11 88 11**
- mailové poradenstvo - **poradna@lpr.sk**

K dispozícii sú lekári-onkológovia, ale aj sociálne, právne, psychologické, rehabilitačné, či výživové poradenstvo.

Presný rozpis odborníkov vždy na aktuálny týždeň nájdete na:

www.lpr.sk/onkoporadna

Psychologické poradenstvo pre pacientov a ich blízkych

Univerzitná nemocnica Martin, Kollárova 2, Martin

Kontaktná osoba: Mgr. Alica Balážová

Mobil: 0949 736 180

E-mail: balazova.psycholog@gmail.com

Radi sa s Vami stretneme

KONTAKTY:

Gabriela Sýkorová

manažérka, správkyňa CP 043/3240487,
0907866783

sykorova@lpr.sk

Mgr. Kristína Brašeňová

projektová manažérka
043/3240487

brasenova@lpr.sk